国保だより

特定健診結果②

有所見者率は、男女とも血糖値が増加傾向にあります

特定健診は身体の異常を見つけるだけでなく、将来的な発病リスクを見つけ出すことを大きな目的としています。ご自身の身体の状態を確認するため、特定健診を受けましょう！

◆問い合わせ先　市民保険課 保険班　☎53・3115

平成２０～２２年度の特定健診結果の有所見者率※を、高知県内の市町村の平均と比較してみました。

※有所見者とは保健指導が必要な方です。

肥満度検査結果

■肥満度の有所見者率（男性）

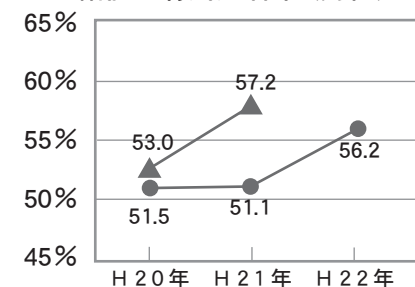
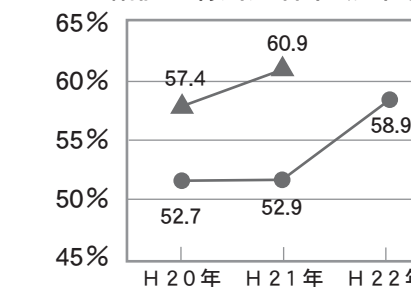
■肥満度の有所見者率（女性）

▲高知県内　●香美市

BMIが25以上の方を有所見者と判定します。BMIとは、肥満度の判定方法の１つで、BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）です。

男性の有所見者率は、県平均より低い傾向ですが、女性は県平均より高くなっています。香美市の女性は、摂取エネルギーの過剰傾向がうかがえます。年齢層別では、男性は４０～５０歳代、女性は５０～６０歳代の有所見者が多くなっています。BMI値が高いほど、将来、脂質異常症や糖尿病等の生活習慣病にかかりやすくなります。

血糖値検査結果

■血糖値の有所見者率（男性）

■血糖値の有所見者率（女性）

▲高知県内　●香美市

HbA1c（ヘモグロビンA1c）が５．２以上の方を有所見者と判定します。HbA1cは、血糖検査の１つであり、過去の１～２カ月間の血糖の全体的な状態を反映する検査項目です。

有所見者率は、男女とも県平均よりは低い状況ですが、経年的変化をみると、有所見者の割合が増加していることがうかがえます。

高血糖は血管を傷つけるひとつの要因です。肥満症に加え、高血糖や脂質異常のリスクが重なることを**メタボリックシンドローム**といい、この状態が続くと、**動脈硬化**（血管が硬くもろくなる状態）が急速に進みます。

年金だより

◆問い合わせ先
南国年金事務所　☎088−864−1111

保険料の控除証明書が発行されます
～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

今年１月から９月末までの間に、国民年金保険料を納付された方へ、１０月下旬から１１月上旬に、日本年金機構から『社会保険料（国民年金保険料）控除証明書（以下、控除証明書）』が送付されます。年末調整や確定申告の際には、必ずこの控除証明書または領収証書を添付してください。

また、１０月から１２月末までの間に、今年初めて国民年金保険料を納付された方の控除証明書は、来年の１月下旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

控除証明書についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている年金事務所へお問い合わせください。

年金受給者のみなさん
扶養親族等申告書は
期限までに提出しましょう！

老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象とされています（障害年金と遺族年金は課税されません）。

課税対象となる受給者の方には、毎年１１月上旬までに日本年金機構から『扶養親族等申告書』が送付されます※ので、必ず提出してください。

この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収税額が決まります。提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が高くなる場合がありますので、ご注意ください。

また、年金以外に収入がある方は確定申告が必要です。

※年金額が１０８万円（６５歳以上の方は１５８万円）未満の方は非課税のため、扶養親族等申告書は送付されません。

【提出期限】１２月１日（木）

国保からのお知らせ

一部負担金の減免制度

災害等により特別の事情のある方で、保険医療機関を受診する際、一部負担金の支払いが著しく困難な場合、一部負担金の減免を受けられる場合があります。詳細については、お問い合わせください。

加入・脱退の手続き

次に該当する場合は、**１４日以内**に届出をしてください。

国保に加入するとき

◆例えば…
①会社を退職したとき
②家族の健康保険の扶養家族でなくなった場合など

◆手続きに必要なもの
①健康保険資格喪失証明書
②認め印

※６０歳から６４歳までの方のうち、厚生年金または共済年金の受給手続きを済まされている方で、その加入期間が２０年以上、もしくは４０歳以降に１０年以上加入していた方は、退職者医療制度の対象となります。年金証書またはねんきん特別便、年金の被保険者記録回答票をご持参ください。

国保を脱退するとき

◆例えば…
①会社に就職して、職場の健康保険に加入したとき
②家族の健康保険の扶養家族になったときなど

健康保険の扶養に認定されると、認定月から国保税がかからなくなります。詳しくは、事業所または加入している保険者にお問い合わせください。

◆手続きに必要なもの
①新しくできた健康保険証
②国民健康保険被保険者証
③認め印